



# Depressionen

Regina Schelberg, Heilpraktikerin

**Depression ist vom lateinischen deprimere (= herunterdrücken, niederdrücken) abgeleitet, oft spricht man auch, besonders bei leichteren Formen, von Melancholie oder depressiver Verstimmung. Es ist eine Erkrankung mit vielen verschiedenen Krankheitszeichen und Verläufen, das „depressive Syndrom“ umfasst seelische und körperliche Symptome.**

Depressive Erkrankungen treten bedeutend häufiger auf als allgemein angenommen. Betroffene versuchen häufig, ihre Probleme zu verbergen, da depressiv Erkrankte auch heute noch häufig als Versager angesehen werden. Die Ursachen einer Depression sind so vielfältig wie die Erscheinungsformen. Sie können als Begleitreaktion auf eine Krankheit oder auch ohne sichtbaren Grund auftreten. Sehr häufig sind sie psychisch bedingt oder es liegt eine Störung im Hirnstoffwechsel zugrunde.

## Häufige Symptome

Ein depressiver Mensch fühlt sich oft innerlich tot, ist kaum fähig, Gefühle zu empfinden. Die Welt erscheint grau und leer, ohne Licht und Freude. Häufig kommt ein Gefühl der eigenen Nutzlosigkeit und der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens dazu. Das Stimmungstief ist besonders ausgeprägt in den Morgenstunden, gegen Abend bessert sich der Zustand meistens. Der Gesichtsausdruck ist leblos und ausdruckslos, die Mundwinkel sind herabgezogen. Auch die Haltung ist gebückt, der Gang langsam und energielos.

Häufig finden sich auch Freudlosigkeit, Traurigkeit, Mutlosigkeit, Antriebsarmut, innere Unruhe, Entscheidungsschwäche, Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle, Grübeln bis hin zu Wahnvorstellungen und Selbstmord.

Auch der Körper kann mit Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme Magen- und Darmstörungen, Kopfschmerzen, Sexualstörungen, Herz- und Kreislaufstörungen reagieren. Diese Merkmale treten recht häufig auf, da die Erscheinungsformen einer Depression jedoch sehr vielfältig sind, müssen sie nicht zwangsläufig vorhanden sein.

## Sind Sie betroffen ?

Niedergeschlagen und antriebslos ist jeder einmal. Eine seelische Erkrankung liegt vor, wenn eine deutliche Schwermut mehr als zwei Wochen oder an drei Tagen im Laufe eines Monats besteht.

Folgende Fragen helfen Ihnen, eine eigene Gefährdung zu erkennen:

- Können Sie sich noch freuen?
- Haben Sie an vielem, das Sie früher interessierte, das Interesse verloren?
- Fühlen Sie sich seit einiger Zeit ständig traurig und nieder-

geschlagen?

- Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen?
- Neigen Sie in letzter Zeit vermehrt zum Grübeln?
- Empfinden Sie Ihr Leben als sinn- und hoffnungslos?
- Fühlen Sie sich wertlos, als Versager und an allem schuldig?
- Fühlen Sie sich müde und erschöpft?
- Sind Sie unkonzentriert, können Sie sich nichts mehr merken?
- Sind Sie manchmal so verzweifelt, dass Sie am liebsten „Schluss machen“ würden?
- Können Sie seit längerer Zeit schlecht schlafen?
- Haben Sie Ihr sexuelles Interesse verloren?
- Spüren Sie irgendwelche Schmerzen, einen Druck auf der Brust?
- Haben Sie wenig Appetit, haben Sie an Gewicht verloren?

## Unterschiedliche Formen

Depressionen äußern sich auf unterschiedlichste Art und sind häufig nicht auf den ersten Blick als solche zu erkennen. Man unterscheidet:

Die psychogene Depression entsteht durch eine seelische Belastung, meistens als Reaktion auf eine bestimmte Lebenssituation oder ein Ereignis (**reaktive Depression**). Dazu zählen z.B. der Verlust eines nahe stehenden Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes, gravierende Änderung der Lebensumstände, Trennung vom Partner usw.

Die endogene Depression entsteht ohne erkennbaren Anlass wie aus „heiterem Himmel“.

Bei der larvierten Depression steht als Symptom nicht so sehr die Schwermut im Vordergrund, sondern sie versteckt sich hinter körperlichen Symptomen, für die meist trotz intensiver Diagnostik keine organische Ursache gefunden wird. Der Patient wird mit seinen oft sehr starken Beschwerden mit dem Satz: „Sie sind körperlich vollkommen gesund!“ wieder nach Hause geschickt. Die körperlichen Symptome können sehr vielfältig sein, z.B. Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Verdauungsstörungen usw.

Infolge von Krankheitsprozessen (z.B. Hirntumor, Vergiftungen) kann es zu somatogenen Depressionen kommen.

Auch Lebererkrankungen und eine gestörte Verdauung können eine Depression begünstigen.

Ein gestörter Hormonhaushalt kann ebenfalls an der Entstehung von Depressionen eine Rolle spielen. So leiden viele Frauen kurz vor Eintritt ihrer Monatsblutung unter depressiven Verstimmungen (**prämenstruelles Syndrom**). Auch in den Wechseljahren können Depressionen auftreten (**klimakterische Depression**), ebenso nach der Geburt eines Kindes (**Wochenbettdepression**).



## Depressionen

In den sonnenarmen Jahreszeiten wie Herbst und Winter kommt es bei manchen Menschen zu depressiven Verstimmungen, der sogenannten „**Winterdepression**“. Mit Beginn des Frühlings verschwinden die Symptome wieder.

Vereinsamung im Alter kann zu einer **Altersdepression** führen.

Die Grenze zwischen einer Depression und einer vorübergehenden depressiven Verstimmung ist nicht immer leicht zu ziehen. Schwere Depressionen gehören auf jeden Fall in fachärztliche Behandlung. Auch bei Selbstmordgefährdung ist auf jeden Fall ein Arzt hinzuziehen.

Dies gilt auch für die manische Depression, bei der sich Phasen extremer euphorischer und depressiver Stadien abwechseln.

### Schulmedizinische Behandlung

Die Schulmedizin setzt zur Behandlung vorwiegend Antidepressiva, MAO-Hemmer und auch Lithium ein. Alle diese Medikamente haben jedoch starke Nebenwirkungen.

### Psychotherapie

Sehr häufig werden Gesprächstherapie und Verhaltenstherapie angewandt. Von ausschlaggebender Bedeutung für den Therapieerfolg ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient und Therapeut.

### Naturheilkundliche Therapien

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen sowie vorübergehend auftretenden depressiven Verstimmungen kann eine naturheilkundliche Behandlung sehr hilfreich sein.

#### Pflanzenheilkunde

Pflanzliche Mittel führen nicht zu Gewöhnungseffekten und sind deshalb gut für die Langzeitbehandlung geeignet. Der Wirkungseintritt erfolgt jedoch meistens erst nach 2 – 3 Wochen. Die Präparate müssen hochdosiert gegeben werden.

- **Johanniskraut** besitzt eine aufhellende Wirkung und eignet sich sehr gut zur Behandlung von leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen. Es wirkt beruhigend und ausgleichend. Die Wirkung tritt meist erst nach ca. drei Wochen ein. Aufgrund der möglichen Photosensibilisierung sollten empfindliche Menschen bei der Einnahme von Johanniskraut intensive Sonnenbäder meiden.
- **Baldrian** ist ein altbewährtes Beruhigungsmittel bei Unruhe, Nervosität, Erschöpfung und Reizbarkeit. Es hilft dabei, Gelassenheit und das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen.
- Bei psychovegetativen Störungen in den Wechseljahren hat sich **Cimicifuga** (Wanzenkraut) bewährt, besonders auch in der Kombination mit Johanniskraut.
- Auch **Passionsblume, Hopfen und Melisse** wirken beruhigend und entspannend.

Es gibt auch wirksame Phytopharmaka mit einer Kombination pflanzlicher Inhaltsstoffe.

### Bach-Blüten-Therapie

Diese sanfte Therapie ist besonders hilfreich bei seelischen Konflikten und psychosomatischen Beschwerden und sollte unterstützend eingesetzt werden. Folgende Blüten sind bei der Behandlung des depressiven Syndroms häufig angezeigt:

- **Mustard** bei Melancholie und ohne erkennbare äußere Ursache eintretenden depressiven Verstimmungen
- **Gentian** bei depressiven Verstimmungen als Reaktion auf ein belastendes Ereignis, es hilft auch dabei, eine begonnene Therapie durchzuhalten
- **Star of Bethlehem** bei seelischer Not und unverarbeiteten traumatischen Erlebnissen
- **Gorse** bei Hoffnungslosigkeit und pessimistischer Lebenseinstellung
- **Sweet Chestnut** bei dem Gefühl der Auswegslosigkeit und Verzweiflung, äußerste Seelenqual
- **Cherry Plum** bei Hysterie, Psychosen und Selbstmordgefährdung
- **Wild Rose** bei Interesslosigkeit, Apathie, Resignation, Antriebslosigkeit
- **Olive** schenkt Kraft und Energie, wenn Körper und / oder Seele erschöpft sind.

Die Bach-Blüten-Therapie ist eine sehr individuelle, auf den Patienten abgestimmte Therapie, deshalb werden bei einer Behandlung, je nach Krankheitsursache, auch noch andere der insgesamt 38 Bachblüten eingesetzt.

### Homöopathie

Homöopathika können auf natürliche Weise das innere Gleichgewicht wieder stabilisieren und werden auch von Kindern gut vertragen. Da meistens erst eine Konstitutionsbehandlung deutliche Besserung bringt, sollte ein erfahrener Homöopath aufgesucht werden.

### Entspannungstechniken

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtherapie, Yoga, Tai Chi, Meditation und andere Entspannungstechniken bewirken eine Umschaltung des unwillkürlichen Nervensystems in Richtung auf Ruhe und Entspannung. Das Erlernen der Techniken in einer Gruppe fördert die Kontaktbereitschaft und führt aus der Isolation.

Meditation ist die Kunst, den Geist zur Ruhe zu bringen, um inneren Frieden zu finden. Hilfreich kann es sein, sich intensiv auf die Atmung, ein Mantra, ein Bild usw. zu konzentrieren, dies hilft dabei, nicht so leicht mit den Gedanken abzuschweifen.

### Bewegungstherapie

Körperliche Aktivität ist ein hervorragendes Antidepressivum. Bei schweren Formen sollte man mit einem täglichen Spaziergang bei Tageslicht beginnen, auch Gymnastik in einer Gruppe, möglichst mit Musik, hat sich sehr bewährt.



## Depressionen

Geeignet sind auch Schwimmen, Wandern, Radfahren oder Gartenarbeit.

### Physikalische Therapien

Morgendliches Trockenbürsten, Wechselduschen, Kneipp-sche Güsse, Sauna, Bäder mit Fichtennadel oder Rosmarin-zusatz wecken die Lebensgeister und Selbstheilungskräfte.

### Lichttherapie

Sie ist besonders hilfreich bei der Behandlung der sog. Win-terdepression. Hierzu gehört eine tägliche Bestrahlung mit mindestens 2500 Lux mit einer Bestrahlungsdauer von ei-ner bis zu vier Stunden.

### Wachtherapie

Schlafentzug die zweite Nachthälfte oder auch die ganze Nacht hindurch hat häufig eine antidepressive Wirkung, die jedoch meistens nur kurzfristig anhält.

### Ernährung

Die Ernährung sollte vollwertig und lebendig sein, nur so ist eine ausreichende Versorgung des Körpers mit lebens-notwendigen Nährstoffen gewährleistet. Eine Unterversor-gung mit B-Vitaminen wirkt sich vor allem auf unsere see-lische und nervliche Verfassung aus. Besonders seelische Erschöpfungszustände können mit der Einnahme von B-Vitaminen erfolgreich behandelt werden.

Folsäure ist an der Bildung der beiden Botenstoffe Sero-tonin und Noradrenalin beteiligt.

Auch Kalzium- und Magnesiummangel wirken sich auf un-ser seelisches Gleichgewicht aus.

### Beseitigung von Schadstoffbelastungen und geopa-thischen Störzonen

Besonders der Schlafplatz sollte frei von Störzonen (Wasser-adern, elektromagnetische Felder durch Fernseher, Radio-wecker usw.) sein.

Denken Sie auch an eine mögliche Amalgambelastung durch Zahnfüllungen.

Lassen Sie evtl. Ihre Wohnung baubiologisch untersuchen, wenn Sie den Verdacht haben, dass von Ihrer Wohnung eine Schadstoffbelastung ausgeht (z.B. Holzschutzmittel).

### Aromatherapie

Wohlrriechende Düfte eignet sich sehr gut zur begleitenden Behandlung von leichteren Depressionen.

Anregend und stimmungshebend wirken besonders **Ber-gamotte, Orange** und **Zitrone**. **Lavendel** und **Rose** wirken beruhigend und entspannend.

Die Essenzen können in der Duftlampe verwendet werden, eignen sich jedoch auch gut als Badezusatz (einige Tropfen in Milch oder Sahne verrühren, ins Badewasser geben). Bei der Verwendung von Duftölen sollte man nicht am Preis sparen und unbedingt auf gute Qualität achten.

### Farbtherapie

**Orange** ist die wichtigste Heilfarbe bei Melancholie und depressiven Verstimmungen. Sie vermittelt Lebensfreude, wirkt öffnend und aktivierend.

### Sich selbst annehmen und lieben lernen

Depressive Menschen müssen lernen, ihre eigenen Bedürf-nisse zu erkennen und zu akzeptieren. Eine psychothera-peutische Verhaltenstherapie kann hierbei sehr unterstüt-zend wirken.

### Das Leben positiv gestalten

Häufig ist es notwendig, eigene Einstellungen zu überprü-fen und zu ändern. Depressive Menschen neigen dazu, sich auf die Dinge in ihrem Leben zu konzentrieren, die nicht funktionieren, bzw. auf das, was ihnen fehlt. Hier ist eine Än-derung der Sichtweise notwendig in dem Sinne, dass den positiv verlaufenden Dingen im Leben mehr Beachtung ge-schenkt wird. Jedes Ereignis hat zwei Seiten und es liegt an uns, von welcher Seite her wir es betrachten. Dazu gehört auch, dass wir z.B. nicht an Problemen verzweifeln, sondern sie als Chance zur Weiterentwicklung sehen.

### Die Macht der Gedanken

Gedanken haben nachweislich eine entscheidende Wir-kung auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Was man gedanklich sät, das wird man ernten.

Vermeiden Sie Sätze wie „Ich kann das nicht“ oder „Das geht ja doch wieder schief“. Denken Sie statt dessen bewusst an positive Dinge, vertrauen Sie auf Ihre Kräfte und Fähig-keiten, haben Sie Gottvertrauen.

**Verfasser:** Regina Schelberg, Heilpraktikerin,  
Bad Hersfeld

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner an-geschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfah-rene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Telefon 07231 / 4629 282  
Telefax 07231 / 4629 284  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur  
und dem Leben vertrauen!*